UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE

Household USDA Foods Fact Sheet

FRIJOLES, LIMA PEQUEÑOS, SECOS

Fecha: Marzo 2014 Código: 100378

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- Los frijoles lima pequeños, y secos están clasificados Grado A por USDA de EE.UU., enlatados en seco y cocidos y empacados en agua salada.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Los frijoles lima pequeños, y secos vienen en paquetes de 2 libras. Una bolsa de 2 libras de frijoles secos rendirá alrededor de 24 porciones (porciones de ½ taza) después de cocidos.

ALMACENAMIENTO

- Almacene los frijoles secos en un lugar fresco, seco y fuera del piso. Evite las temperaturas altas y la humedad alta.
- Después de abrirlos, almacene los frijoles secos sin usar en un recipiente herméticamente cerrado o en una bolsa plástica.
- Almacene los frijoles cocidos en un recipiente que no sea metálico y refrigérelos. Utilícelos dentro de un plazo de 2 días o congélelos.
- Busque la fecha en el paquete que indique "Mejor si se usa por" o "Mejor si se usa antes de".
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio Web de: http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm.

PREPARACIÓN Y COCCIÓN

- Los frijoles secos se deben de limpiar para eliminar pequeñas piedras u otros objetos extraños. Revise los frijoles, un puñado a la vez, y deseche la basura, piedras pequeñas, o frijoles que están rotos, descoloridos, o dañados.
- Una vez limpios, coloque los frijoles en una olla o colador y enjuáguelos unas cuantas veces con agua fría.
- Coloque los frijoles en una olla y agregue agua hasta cubrirlos. Los frijoles secos absorberán líquido y pueden duplicar o triplicar su tamaño, por lo que asegúrese de añadir bastante agua.
- *Vea la página 2 para las instrucciones de remojo.*

Los Valores Nutritivos en la etiqueta Informativa de Nutrición pertenecen a la Base de Datos de Nutrición Nacional para Referencia Estándar del USDA, o son un promedio de valores de los proveedores que suministran alimentos aprobados por el USDA. Favor de consultar la etiqueta Informativa de Nutrición del producto o la lista de ingredientes para obtener información específica del producto.

USOS Y RECOMENDACIONES

- Los frijoles lima pequeños pueden ser utilizados en ensaladas, sopas, guisos y cazuelas. También se pueden servir como un plato adicional.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1/4 taza de frijoles lima cuenta como 1 onza en el "MyPlate.gov Protein and Vegetable Foods Group". Para una dieta de 2,000 calorías, la recomendación diaria es de alrededor de 5 ½ onzas.
- ½ taza de frijoles lima no contiene grasa ni colesterol y proporcionan el 20% de la cantidad de fibra diaria recomendada.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- www.nutrition.gov
- www.choosemyplate.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: ½ taza (86g) frijoles de lima pequeños, cocinados, sin sal

Cantidad Por Porción			
Calorías 105	Calorías de grasas 0		
			% de Valor Diario*
Grasa Total 0g			**0%**
Grasas Saturadas 0g			**0%**
Grasas *Trans* 0g			
Colesterol 0mg			**0%**
Sodio 14mg			**1%**
Total de Carbohidratos 20g			**7%**
Fibra Dietética 5g			**20%**
Azúcar 1g			
Proteína 6g			
Vitamina A 6%		Vitamina C 14%	
Calcio 3%		Hierro 12%	

*Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

MÉTODO DE REMOJO DE FRIJOLES DESDE LA NOCHE ANTERIOR

Nota: Asegúrese de que utiliza una olla lo suficientemente grande ya que los frijoles remojados y cocidos se expanden hasta duplicar o triplicar su tamaño.

1 TAZA DE FRIJOLES SECOS RINDE ALREDEDOR DE 3 TAZAS DE FRIJOLES COCIDOS.

1. Coloque los frijoles en una olla y cúbralos con agua por lo menos 3 pulgadas por encima de los frijoles.
2. Remójelos durante la noche. Escurra los frijoles remojados; enjuáguelos con agua limpia y vuélvalos a escurrir.
3. Añada 3 tazas de agua limpia por cada 1 taza de frijoles secos.
4. Llévelos a ebullición, reduzca el fuego a temperatura baja y cocínelos lentamente hasta que estén blandos, alrededor de 2 horas.
5. Puede que tenga que agregar más agua durante la cocción. Los frijoles están ahora listos para ser usados en recetas que requieran de frijoles cocidos o enlatados.

Recomendación

Para recetas con un largo tiempo de cocción, como sopas o frijoles horneados, puede utilizar los frijoles escurridos una vez que se hayan remojado durante la noche, luego, siga las instrucciones en la receta.

MÉTODO RÁPIDO DE REMOJO

Para utilizar los frijoles el mismo día:

1. Coloque los frijoles en una olla y cúbralos con agua por lo menos 3 pulgadas por encima de los frijoles.
2. Llévelos a ebullición y déjelos hervir durante 2 minutos.
3. Apague el fuego, tape y deje los frijoles en remojo en el agua aproximadamente por una hora. Los frijoles están ahora listos para ser usados en recetas que requieran de frijoles cocidos o enlatados.

Adaptado de la Universidad y Extensión Cooperativa de Connecticut y del Consejo de Frijol Seco de EE.UU.

GUISO DE FRIJOLES CON CARNE MOLIDA

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

Ingredientes

- 1 taza de carne molida magra
- 1 taza de frijoles lima, cocidos
- 1 lata (alrededor de 15 onzas) de maíz, escurrido
- 1 lata (alrededor de 15 onzas) tomates, escurridos y picados
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ⅛ cucharadita de nuez moscada (si lo desea)

Preparación

1. Dore la carne molida en una sartén grande.
2. Añada los frijoles, maíz, tomates, sal y pimienta negra. Reduzca el fuego, tape y cocine por 5 minutos hasta que se calienten completamente.
3. Si se utiliza la nuez moscada, espolvoréela por encima antes de servir.

Información Nutricional para 1 porción de Guiso de Frijoles con Carne Molida							
Calorías	160	**Colesterol**	25 mg	**Azúcar**	4 g	**Vitamina C**	15 mg
Calorías de las Grasas	45	**Sodio**	330 mg	**Proteína**	11 g	**Calcio**	39 mg
Grasa Total	5 g	**Total Carbohidrato**	22 g	**Vitamina A**	8 ER	**Hierro**	3 mg
Grasa Saturada	1.5 g	**Fibra Dietética**	4 g				

Receta proporcionada por SNAP-ED Connection Recipe Finder

These recipes, presented to you by USDA, have not been tested or standardized. *USDA is an equal opportunity provider and employer.*

ESTOFADO BRUNSWICK

PARA 8 PORCIONES

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana, picada
- 2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 lata (alrededor de 12 onzas) de pollo, escurrido
- 1 lata (alrededor de 15 onzas) de tomates, escurridos y picados
- 2 tazas de frijoles lima, cocidos
- 1 lata (alrededor de 15 onzas) de maíz, escurrido

Preparación

1. Caliente el aceite en una sartén grande. Agregue la cebolla y cocínela hasta que este blanda.
2. Añada el caldo de pollo, tomates, frijoles lima y maíz; cocine a fuego medio durante 20 minutos.
3. Reduzca el fuego a bajo, agregue el pollo, cocínelo por 5 minutos más.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 1 taza) de Estofado Brunswick

Calorías	200	**Colesterol**	35 mg	**Azúcar**	4 g	**Vitamina C**	15 mg
Caloríes de las Grasas	45	**Sodio**	370 mg	**Proteína**	18 g	**Calcio**	44 mg
Grasa Total	5 g	**Total de Carbohidratos**	23 g	**Vitamina A**	14 ER	**Hierro**	3 mg
Grasa Saturada	1 g	**Fibra Dietética**	4 g				

Receta proporcionada por SNAP-ED Connection Recipe

These recipes, presented to you by USDA, have not been tested or standardized. *USDA is an equal opportunity provider and employer.*